

PROBLEM DAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

ILLIYYIN TRI MUKAROMAH

F 100 160 141

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

PROBLEM DAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

ILLIYYIN TRIMUKAROMAH

F 100 160 141

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Lusi Nuryanti, Ph.D., Psikolog

NIK.837

HALAMAN PENGESAHAN

PROBLEM DAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

OLEH

ILLIYYIN TRI MUKAROMAH

F 100 160 141

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 8 Agustus 2020

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Lusi Nuryanti, Ph.D, Psikolog

(Ketua Dewan Penguji)

()


2. Setiyo Purwanto, S.Psi., M. Si

(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Santi Sulandari, S.Psi., M. Ger

(Anggota I Dewan Penguji)

()

Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIK.838

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 8 Agustus 2020

Penulis



ILLIYYIN TRI MUKAROMAH

F 100 160 141

PROBLEM DAN IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

Abstrak

Trend bunuh diri di dunia meningkat dari tahun ke tahun termasuk di Indonesia. Di Indonesia, bunuh diri menempati urutan kedua penyebab kematian usia muda (usia 15 sampai 29 tahun), termasuk pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tipe-tipe permasalahan yang dihadapi mahasiswa dan kontribusinya terhadap munculnya ide bunuh diri. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif fenomenologi dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur dan teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Partisipan penelitian adalah delapan orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang pernah memiliki ide bunuh diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan, gangguan psikologis, faktor keluarga, pelecehan seksual, kenakalan remaja, masalah pertemanan, permasalahan ekonomi, akademik, dan kepribadian adalah permasalahan yang dapat memicu munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa. Ide bunuh diri pada mahasiswa menjadi persoalan penting yang harus mendapatkan perhatian. Permasalahan yang tidak mendapatkan penanganan dengan tepat maka akan menimbulkan ide bunuh diri. Penelitian ini menyatakan bahwa strategi koping dan hambatan dalam mencari bantuan memiliki kontribusi terhadap permasalahan dalam menimbulkan ide bunuh diri. Strategi yang digunakan oleh partisipan banyak yang tidak sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Penting untuk meningkatkan ketrampilan koping pada mahasiswa sehingga mampu memilih strategi yang tepat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Kata kunci: ide bunuh diri, jenis permasalahan, mahasiswa.

Abstract

Suicide trend increases rapidly worldwide, including in Indonesia. In Indonesia, suicide ranks second in young death causes, ranging from 15 to 29 years old, including of university students. This study aims to determine the types of problems faced by students and the contribution to the emergence of suicide ideas. This is a qualitative phenomenological research. Data collection techniques is semi-structured interviews and the analysis technique used is thematic analysis. Subjects are eight students from Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), who experienced the idea of suicide. The results of this study indicate that health problems, psychological disorder, family, sexual harassment, juvenile delinquency, friendship problems, economic, academic, and personality problems are problems that can trigger suicidal ideas in students. The idea of suicide in students is an important issue that must get attention. Problems that are not handled properly will lead to suicidal ideas. This study states that coping strategies and barriers to seeking help have contributed to the problem of generating suicidal ideation. Most of the strategies used by the participants did not match the problems at hand.

Keyword: student, suicide ideas, types of problems.

1. PENDAHULUAN

Kasus bunuh diri di dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, termasuk di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa terdapat rata-rata satu orang yang meninggal dikarenakan bunuh diri di dunia setiap 40 detik. Dengan angka 3,7 itu, menempatkan Indonesia di peringkat 159 dalam kasus bunuh diri di dunia (Zatnika, 2020). Di Indonesia bunuh diri menempati urutan kedua penyebab kematian usia muda yang berkisar antara usia 15 tahun sampai 29 tahun (Susilawati, 2018).

Kasus bunuh diri marak terjadi dikalangan remaja dengan berbagai sebab. Di Korea Selatan banyak kasus bunuh diri di kalangan pelajar, terjadi akibat tuntutan akademik. Tidak sedikit keluarga yang memberikan tekanan yang tinggi pada anak untuk berhasil secara akademis. Ketika mereka gagal dalam mencapai target yang ditetapkan oleh orang tua, anak umumnya akan mengalami stres berat, merasa memalukan keluarga sehingga memutuskan untuk mencoba melakukan bunuh diri. Metode bunuh diri yang paling umum di Korea Selatan adalah menghirup racun karbon monoksida dan memilih untuk melompat dari jembatan (Adhiwena, 2019).

Di Indonesia kasus bunuh diri pada mahasiswa juga marak terjadi. Seorang mahasiswa ITB program pasca sarjana (S2) Teknik Elektro dan Informatika (STEI) ditemukan meninggal dunia dengan cara gantung diri. Mahasiswa yang berinisial MA tersebut diduga mengalami depresi. MA ditemukan tidak bernyawa dengan posisi tergantung di kamar kosnya pada hari Selasa (3/9) sore pukul 17.15 WIB. MA pertama kali ditemukan tergantung oleh rekannya sesama mahasiswa STEI ITB. Rekannya mengatakan bahwa MA merupakan mahasiswa berprestasi dengan nilai akademik yang sangat baik. Pihak ITB belum mengetahui masalah yang menyebabkan MA depresi hingga mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri (Adhiwena, 2019). Selain mahasiswa ITB, kasus bunuh terjadi pada mahasiswa salah satu PTS di Yogyakarta yang berinisial FH. FH ditemukan meninggal di kamar kosnya. FH diduga mengalami depresi akibat kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan diduga terdapat masalah keluarga yang membebani (Edi, 2020). Selanjutnya di Unpad dalam waktu kurang dari 82 hari telah ditemukan tiga mahasiswa yang tewas di karenakan bunuh diri. Kejadian pertama mahasiswa MB ditemukan tewas karena gantung diri pada hari Senin, 17 Desember 2018. Lalu selanjutnya mahasiswa RWP ditemukan tewas karena gantung diri satu minggu setelah kejadian pertama yaitu hari Senin, 24 Desember 2018. Dan yang

terakhir mahasiswa AH ditemukan tewas karena gantung diri juga di hari Jumat 8 Maret 2019. Menurut psikiater mereka melakukan bunuh diri dikarenakan tidak menemukan jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya (Putra, 2019).

Remaja adalah populasi yang rentan memiliki ide atau melakukan percobaan bunuh diri. Remaja berada pada masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Rentang usia masa remaja yaitu mulai 10-12 tahun hingga umur 18-22 tahun (Santrock, 2002). Banyak terjadi perubahan pada masa remaja, mulai dari perubahan biologis maupun psikologis. Pada fase ini remaja akan menempuh perubahan secara kognitif, fisik maupun emosional yang akan menimbulkan stress serta perilaku yang istimewa (Stuart, 2013). Masalah-masalah yang menimbulkan stress dapat menyebabkan performansi tidak optimal, dan apabila tidak ditangani dengan cepat akan menimbulkan masalah seperti depresi. Menurut Beck (1985) depresi dapat disebabkan karena adanya kesalahan dalam berpikir, sehingga ia akan menyalahkan diri sendiri dan kemudian membuat seseorang memiliki ide bunuh diri.

Mahasiswa yang mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa awal termasuk ke dalam populasi yang berisiko tersebut (Salsabilla dan Panjaitan, 2019). Menurut Wurinanda (2015) beberapa permasalahan umum yang dihadapi oleh mahasiswa, antara lain: keuangan, relasi dengan dosen, masalah akademis, hubungan pertemanan, masalah percintaan, dan gangguan kesehatan.

Tidak sedikit orang yang ketika mengalami masalah akan memiliki ide bunuh diri. Menurut Beck, et al (1979) ide bunuh diri merupakan suatu rencana yang ada di pikiran untuk mengakhiri hidup, tetapi pikiran tersebut tidak benar-benar dilakukan. Selain itu, Pramana, Wayan, dan Puspitadewi (2014) juga menyampaikan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri yaitu: tingkat depresi yang tinggi, memiliki kecerdasan emosi yang rendah, tipe kepribadian, rendahnya dukungan sosial yang diberikan, dan kesejahteraan psikologi.

Data menunjukkan bahwa ada semakin banyak orang yang melakukan bunuh diri, baik secara global maupun di Indonesia. Tidak sedikit remaja yang mengakhiri hidupnya karena berbagai masalah yang dihadapinya. Hal ini menjadikan kasus bunuh diri menempati urutan kedua penyebab kematian pada remaja. Berdasarkan data penelitian awal studi ini terhadap 105 orang partisipan, ditemukan bahwa sekitar 81,9% mahasiswa di UMS memiliki ide bunuh diri. Persentase ini menunjukkan jumlah yang

cukup tinggi. Penyebab mereka memiliki ide untuk bunuh diri beraneka ragam, mulai dari masalah kesehatan, pertemanan, keluarga, ekonomi, akademik, percintaan, *bullying*, peristiwa yang menekan dan masalah sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan *Grand Challenges in Student Mental Health* (2014) diperoleh hasil bahwa masyarakat menganggap bahwa stress merupakan hal yang normal, sehingga memunculkan stigma kurangnya keseriusan dalam memahami hal tersebut dan membuat lingkungan tidak peduli terhadap individu yang membutuhkan pertolongan semacam ini untuk mencegah terjadinya kejadian bunuh diri. Kegagalan dalam mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental pada anak dan remaja adalah masalah serius yang berdampak pada pencapaian tujuan pembangunan dasar di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Kieling et al., 2011). Tingginya angka bunuh diri yang terjadi dikalangan mahasiswa harus segera diatasi dan dicegah, karena kelompok ini merupakan generasi penerus bangsa. Hal ini dapat menyebabkan Indonesia kehilangan banyak sumber daya manusia khususnya mahasiswa sebagai usia produktif.

Pratiwi dan Undarwati (2014) meneliti 442 orang remaja kota Semarang untuk mengetahui keparahan dan intensitas ide bunuh diri pada remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa satu per tiga remaja dari 442 responden pernah memiliki ide bunuh diri baik hanya berupa keinginan untuk mati, pikiran untuk bunuh diri, maupun keinginan untuk mati sekaligus pikiran bunuh diri. Secara umum keparahan ide bunuh diri yang dialami responden belum termasuk dalam kategori serius. Lalu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri adalah masalah keluarga, percintaan, tekanan psikologis, masalah yang dihadapi, kurang perhatian, masalah di sekolah, pertemanan, harga diri rendah, tekanan sosial dan ekonomi, bosan hidup, putus asa, kesehatan, kematian seseorang, takut masa depan, dan kegagalan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menginterpretasikan serta menganalisis lebih dalam untuk memperoleh pengalaman hidup seorang individu (Afiyanti dan Rachmawati, 2014). Menurut Cresswell (2013), pendekatan fenomenologi memudahkan peneliti dalam mengeksplorasi makna dari pengalaman yang telah dialami oleh seseorang.

Fokus dari pendekatan ini adalah hal-hal yang terjadi merupakan kesadaran penuh partisipan. Maka dapat dikatakan bahwa fenomenologi adalah salah satu pendekatan dalam penelitian yang melibatkan kesadaran individu dalam melakukan suatu aktivitas. Fokus penelitian ini adalah ide bunuh diri ditinjau dari jenis permasalahan. Ide bunuh diri adalah rencana untuk mengakhiri hidup seseorang yang masih terlintas di pikiran, belum ada tindakan secara langsung.

Partisipan dalam penelitian ini diambil dengan cara teknik *purposive sampling*. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang pernah memiliki ide bunuh diri dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Peneliti melakukan survei melalui internet dengan menggunakan fitur *Google Form*, untuk mendapatkan partisipan dengan kriteria tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Tabel Tabulasi Hasil

Inisial	Permasalahan yang dihadapi	Hambatan dalam mencari bantuan	Strategi Koping
AF	Pelecehan seksual (Pemeriksaan)		Menangis, jalan-jalan, ngobrol sendiri, berbagi cerita
ZF	Pelecehan seksual (Pemeriksaan) Kenakalan remaja (Hamil di luar nikah)		Menangis, berbagi cerita
EN	Masalah pertemanan	Menghindari masalah	Menarik nafas, menulis, berbagi cerita
RAI	Kepribadian		Diam, berbagi cerita
L	Masalah kesehatan (<i>thalassemia</i>)	Merasa aneh setelah cerita	Berbagi cerita
NA	Gangguan Psikologis (Anxiety disorder, BDP, trauma)	Masalah biaya	Menangis, tidur, mengerjakan tugas, masak, bersih-bersih, berbagi cerita
DM	Ekonomi, Akademik, keluarga	Tidak ingin orang lain tahu mengenai permasalahannya	Mendengarkan lagu, melamun
H	Keluarga	Merasa tidak penting untuk cerita	Menangis, menggambar, melihat film/video

Permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing partisipan berbeda, mulai dari permasalahan akademik sampai non-akademik. Partisipan AF mengatakan bahwa ia mengalami pelecehan seksual yaitu pemerkosaan yang dilakukan oleh teman TKnya. Ia menceritakan kronologi bagaimana peristiwa itu bisa terjadi. Pelaku datang kerumah partisipan AF karena ia sedang sakit dan kebetulan saat keadaan rumah sedang sepi. Partisipan AF diberi obat dan setelah minum obat tersebut ia tidak sadarkan diri, lalu partisipan mengaku bahwa telah diperkosa. Setelah itu pelaku berjanji akan tanggung jawab, namun pelaku malah kabur dan keluarga pelaku menolak kesaksian dari partisipan AF. Sama halnya dengan partisipan AF, partisipan ZF juga mengalami peristiwa pemerkosaan. Partisipan ZF mengatakan kalau peristiwa itu bisa terjadi dikarenakan ia sedang mabuk dan tidak sadarkan diri.

“Dan ternyata dia telah merampas apa yang gak seharusnya dia dapat”
(W.AF/35-36).

“Tapi dulu pernah berpikiran buat bunuh diri juga. Tapi itu udah lama sekitar tiga tahun lalu karena diperkosa” (W.ZF/6-8)

Kenakalan remaja dinilai sebagai perilaku yang menyimpang dan sering terjadi pada masa ini. Berhubungan seks sebelum menikah banyak terjadi di kalangan remaja. Hamil di luar nikah merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja akibat dari seks bebas. Selain mengalami peristiwa pemerkosaan, partisipan ZF juga menyebutkan bahwa dirinya telah hamil diluar nikah. Ia mengatakan bahwa ia tinggal satu rumah dengan lawan jenis yang bukan saudaranya. Pelaku mengatakan akan bertanggung jawab, namun tidak ada hasil sampai sekarang.

“Saya hamil diluar nikah mbak. Itu yang bikin saya depresi, mikir terus”
(W.ZF/3-4)

Masalah kesehatan dapat membatasi individu untuk melakukan aktivitas dan mengurangi tingkat kebahagiaan seseorang dan untuk menghentikan rasa sakit tak sedikit individu akan berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Seperti halnya yang dialami oleh dua partisipan yang memiliki masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang dialami oleh partisipan L adalah mengidap penyakit *Thalasemia*. Penyakit ini belum ada obat untuk menyembuhkannya, dan ini mengharuskan partisipan untuk terus pergi kerumah sakit untuk transfusi darah dan minum obat setiap hari.

“Aku ada sakit mbak dan sakit itu yang kadang buat aku tu kaya nggak berguna hidup” (W.L/3-4)

Permasalahan yang dialami oleh partisipan NA adalah gangguan psikologis yaitu *anxiety disorder*, BPD (*Boderline Personality Disorder*) dan trauma. Ia mengatakan bahwa masalah *anxiety disorder* dan BPD (*Boderline Personality Disorder*) disebabkan karena ia sering memendam permasalahan. Ia juga mengatakan bahwa jarang ada komunikasi didalam keluarganya. Patisipan NA mengaku sering merasa uring-uringan, gampang marah, dan tidak bisa kontrol diri dan beberapakali melakukan *self harm*. Lalu untuk trauma sendiri disebabkan karena ia pernah mengalami pelecehan seksual saat ia masih kecil.

“Salah satunya punya mental illness, terdiagnosa punya anxiety disorder dan ada kemungkinan BPD juga” (W.NA/3-5)

Faktor keluarga memiliki peran penting dalam menimbulkan ide bunuh diri, ini dikarenakan keluarga merupakan tempat dimana individu khususnya remaja menghabiskan sebagian besar waktunya. Partisipan H mengatakan bahwa ayahnya terlalu mengekang mulai dari SD sampai SMA. Lalu ketika ia melakukan kesalahan ayah akan langsung bermain kasar, misalnya seperti main pukul dengan sapu atau sabuk. Selain itu faktor keluarga yang mempengaruhi ide bunuh diri yang diungkapkan oleh partisipan H, DM dan NA adalah pertengkaran orangtua. Mereka mengatakan bahwa sering melihat kedua orangtuanya bertengkar.

“Ayah saya terlalu mengekang, jadi saya tidak ada eksplorasi diri, main sebentar kena marah, nilai jelek juga kena marah hehe” (W.H/3-5)

“...dari umur saya yang balita, saya udah liat orangtua saya pukul-pukulan sampek ibu saya kena bacokpun pernah” (W.DM/9-11)

Remaja akan menganggap penting hubungannya dengan teman-temannya, setelah keluarga. Karena ia akan banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya. Partisipan EN mengatakan bahwa terdapat kesalahpahaman antara dia dan temannya. Temannya merasa sakit hati dengan perkataan EN, dan suatu waktu ketika EN pingsan temannya malah mengatakan kalau itu hanya pura-pura pingsan agar mendapatkan perhatian.

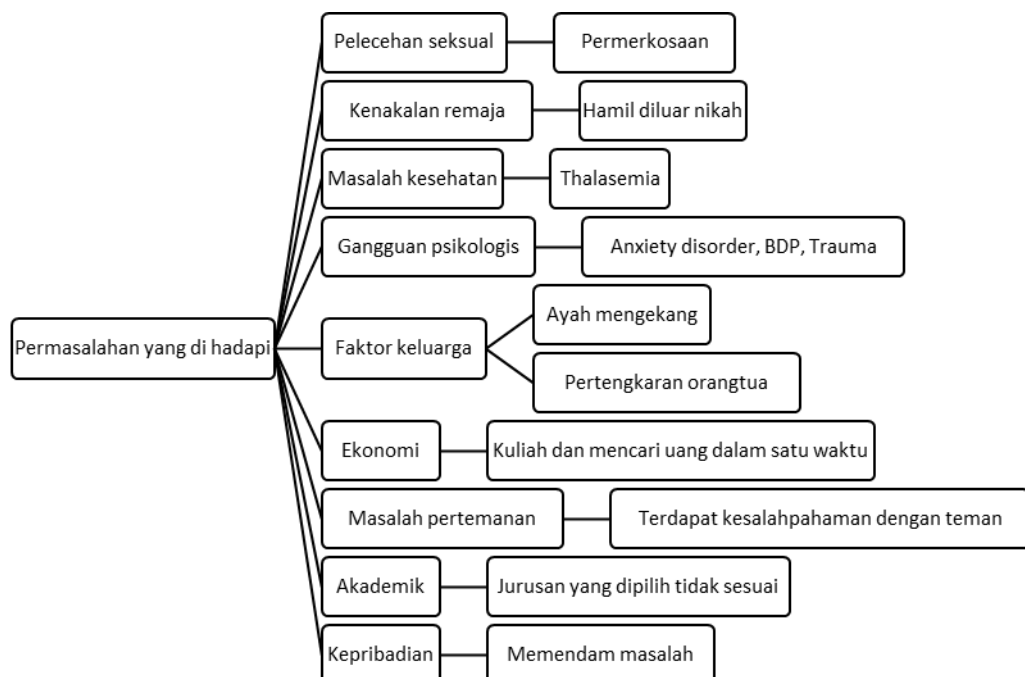
“Masalah pertemanan mbak” (W.EN/3)

Kepribadian yang suka memendam masalah tanpa membagikan kepada orang lain cenderung akan merasa putus asa karena harus menghadapi sendiri dan itu akan mengarahkan ke pemikiran untuk mengakhiri hidup. Partisipan RAI mengatakan bahwa ia suka memendam sendiri masalah yang dihadapi karena ia mengalami krisis kepercayaan. Ia mengatakan bahwa pernah percaya kepada orang dan dikecewakan.

“Permasalahannya itu dulu apa ya, itu tuh kaya setumpukan masalah yang aku alami dan aku nggak cerita ke orang-orang terkait apa yg aku rasain” (W.RAI/3-5)

Tanpa adanya uang yang cukup individu akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya. Selain itu permasalahan disekolah dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari masalah pergaulan sampai dengan masalah akademik. Partisipan DM mengatakan bahwa ia harus tetap bekerja dan mengerjakan skripsi. Hal ini dianggap sangat mengganggu baginya. Partisipan memiliki berbagai masalah akademik salah satunya bahwa jurusan yang diambil bukan merupakan minatnya dan permasalahan ekonomi yang mengatakan bahwa ia pernah tertipu sebanyak sebelas juta.

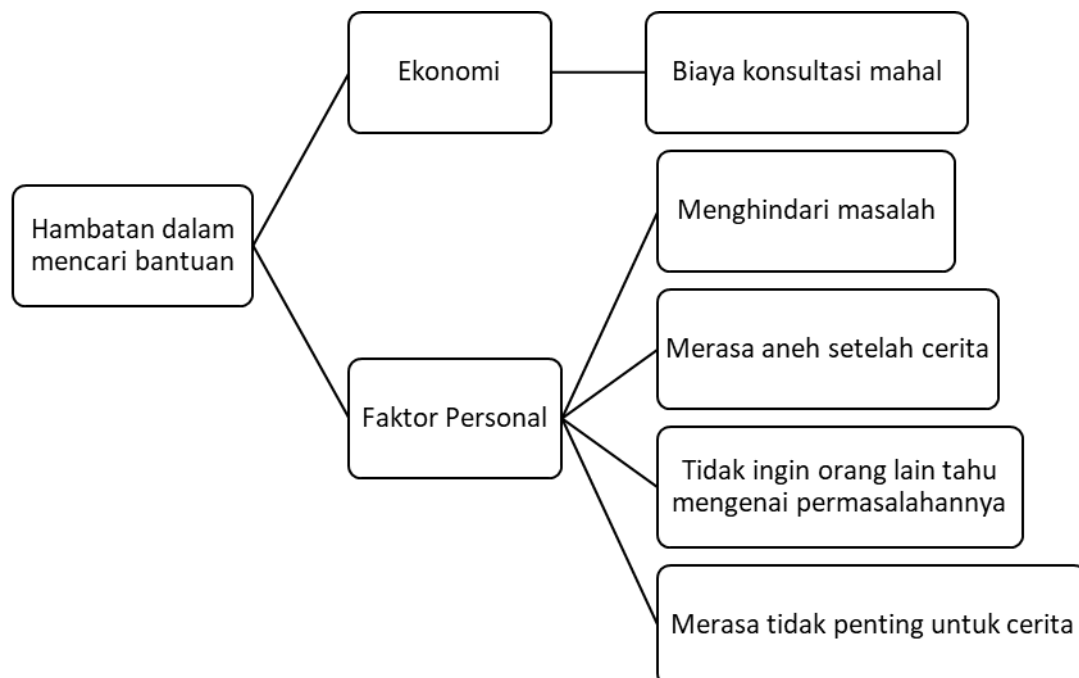
“Pas skripsi ini, udah hancur banget pikiran saya, harus kerja cari tambahan duit buat biaya hidup dan kuliah biar nggak bebani orang tua saya, disamping itu didesak untuk skripsi cepat kelar..” (W.DM/59-63)



Gambar 1. Permasalahan yang dihadapi

Sumber hambatan yang diungkapkan dalam penelitian ini berasal dari permasalahan ekonomi dan faktor personal. Partisipan NA mengungkapkan bahwa hambatan yang dialami yaitu masalah ekonomi. Ia mengatakan bahwa harus menabung terlebih dahulu sebelum melakukan konsultasi karena belum memiliki penghasilan sendiri.

Hambatan yang dirasakan oleh semua partisipan adalah faktor personal. Kebanyakan dari mereka tidak menceritakan permasalahan yang dihadapi, karena menganggap bahwa itu urusan pribadi dan tidak ingin diketahui oleh orang lain. Lalu partisipan EN juga mengatakan bahwa ketika menghadapi masalah lebih memilih untuk lari dari masalah. Hambatan dalam mencari bantuan dirangkum dalam Gambar 2.



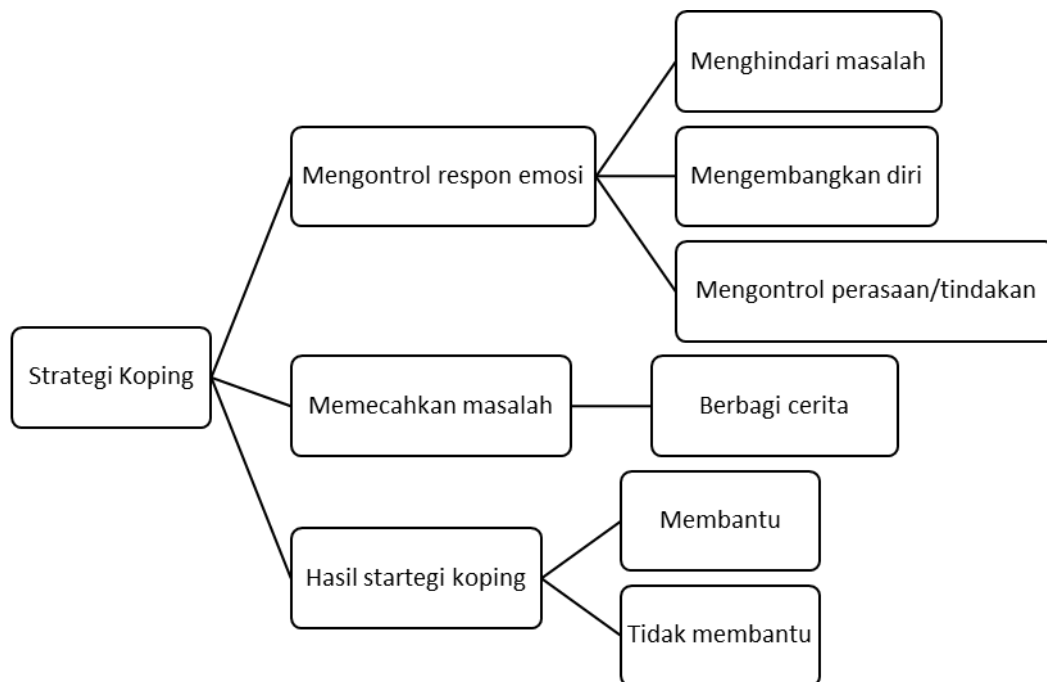
Gambar 2. Hambatan dalam mencari bantuan

Pada umumnya setiap manusia pernah memiliki dan menghadapi masalah dan setiap manusia memiliki strategi untuk menghadapi masalah tersebut. Terdapat dua jenis strategi *coping* yaitu : berfokus untuk mengontrol respon emosi terhadap stressor dan berfokus untuk mengurangi dan memecahkan masalah yang menjadi stressor.

Usaha-usaha yang dilakukan untuk mengontrol respon emosi adalah menghindari masalah, mengembangkan diri, mengontrol tindakan dan perasaan, dan membuat harapan positif. Namun, kebanyakan dari partisipan lebih memilih untuk

menghindari masalah, salah satunya adalah partisipan NA yang mengatakan lebih memilih untuk jalan-jalan.

Usaha-usaha yang dilakukan untuk memecahkan masalah adalah berbagi mengenai permasalahan yang dihadapi dengan orang lain. Kebanyakan dari partisipan berbagi dengan teman dekat mereka. Namun, ada satu partisipan yaitu partisipan ZF yang menceritakan permasalahannya ke orang yang lebih dewasa, seperti guru BK SMPnya. Gambar 3 menunjukkan strategi koping yang digunakan oleh partisipan.



Gambar 3. Strategi Koping

3.2 Pembahasan

Pelecehan seksual merupakan suatu tindakan yang sangat merugikan dan mengganggu ketentraman hidup, terutama bagi korbannya. Peristiwa pemerkosaan dapat membuat korban merasa bersalah dengan kejadian yang menimpa dirinya. Korban pemerkosaan kemungkinan akan mengalami depresi dan melakukan bunuh diri. Hal ini sama seperti yang dikatakan oleh partisipan AF dan ZF yang mengatakan bahwa mengalami depresi akibat permasalahan yang dihadapi. Menurut Beck (1985), depresi dapat disebabkan karena adanya kesalahan dalam berpikir, sehingga ia akan menyalahkan diri sendiri dan kemudian membuat seseorang memiliki ide bunuh diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Evans, Hawton, dan Rodham (2004) menunjukkan bahwa pelecehan fisik dan seksual merupakan faktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri.

Penelitian mengungkap bahwa penyebab utama perkawinan pada anak adalah kehamilan yang tak diinginkan, atau hamil di luar nikah. Kehamilan di luar nikah di usia muda akan menimbulkan masalah psikologi bagi remaja. Hal ini sesuai dengan partisipan ZF yang mengungkapkan bahwa dirinya hamil di luar nikah. Ia mengalami depresi dan berfikir untuk bunuh diri karena pasangan tidak bertanggung jawab. Hasil penelitian Ade (2011) menunjukkan bahwa perasaan marah dan depresi muncul ketika sang kekasih tidak mau bertanggung jawab. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Eny (2013) yang menyatakan bahwa hamil di luar nikah memiliki dampak pada masalah psikologis seperti depresi.

Masalah kesehatan dapat mengurangi tingkat kebahagiaan seseorang. Saat berusaha menghentikan rasa sakit, tak sedikit individu akan berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Seperti halnya yang dialami oleh dua partisipan yang memiliki masalah kesehatan. Almeida, et al (2012) mengatakan bahwa kesehatan yang buruk dapat menjadi salah satu faktor utama untuk meningkatkan ide bunuh diri. Masalah kesehatan dapat membatasi individu untuk melakukan aktivitas dalam kesehariannya. Tidak sedikit individu yang sakit harus mematuhi aturan-aturan yang dapat menimbulkan rasa bosan dan kurang bahagia (Prastiwi 2013). Pembatasan aktivitas dan harus mematuhi aturan dirasakan juga oleh partisipan L. Partisipan L mengatakan bahwa ia harus meminum obat setiap hari dan istirahat setelah minum obat karena memiliki efek pusing.

Kesehatan mental dianggap penting dalam menentukan respon terhadap kondisi tak terduga dalam kehidupan. Pikiran ingin mengakhiri hidup bisa terjadi karena macam-macam gangguan psikologis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Black dan Winokur mengatakan bahwa terdapat lebih dari 90% dari orang-orang yang melakukan bunuh diri menderita gangguan psikologis (Durand & Barlow, 2003). Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh partisipan NA yang mengatakan bahwa ide bunuh diri akan muncul saat ia merasa terpuruk dan saat permasalahan psikologisnya sedang kambuh.

Selain itu subjek NA mengatakan bahwa pernah mengalami trauma masa kecil. Ia mengatakan bahwa pernah mengalami pelecehan seksual sebanyak tiga kali dengan orang yang berbeda. Dan ia juga mengatakan bahwa masih terbayang-bayang sampai sekarang dan membuat terpuruk ketika memikirkannya. Hasil penelitian yang dilakukan

oleh Kujipers, et al (2011) menunjukkan bahwa trauma masa kecil memiliki peran untuk memunculkan ide bunuh diri. Hal ini akan memberikan pengaruh pada anak dan menganggap bahwa dirinya tidak berharga, lalu ia akan melukai diri sendiri dan bahkan akan melakukan bunuh diri untuk melupakan kesedihannya.

Faktor keluarga ini memiliki peran penting dalam menimbulkan ide bunuh diri, dikarenakan keluarga merupakan tempat dimana individu khususnya remaja menghabiskan sebagian besar waktunya. Faktor yang dapat mempengaruhi adalah faktor keluarga. Banyak penelitian yang mengungkap bahwa keluarga memiliki pengaruh terhadap ide bunuh diri. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya ide bunuh diri adalah faktor keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam masa perkembangan individu. Konflik dengan anggota keluarga memberikan dampak yang besar bagi individu. Individu juga sering mengalami kebimbangan untuk mengikuti kemauan orangtua atau kemauan diri sendiri. Hal ini juga dirasakan oleh partisipan H yang sering berkonflik dengan ayahnya karena ayahnya selalu mengekangnya sehingga ia tidak bisa eksplorasi diri. Menurut Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015), tidak sedikit individu yang mengalami frustrasi dan memendam kemarahan kepada orangtua. Tidak jarang hal itu diungkapkan dengan perilaku yang membahayakan dirinya.

Selain karena adanya konflik dengan orangtua, partisipan H, DM dan L mengatakan bahwa pertengkaran orangtua menjadi pemicu munculnya ide bunuh diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marpaung and Novitasari (2017), anak yang menjadi korban pertengkaran orang tua akan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya, hal ini akan berdampak pada timbulnya perasaan gelisah, sedih, marah dan akan mengarahkan anak melakukan perbuatan negatif. Bagi anak, adanya konflik antar orangtua menandakan bahwa kurang ada keutuhan dalam keluarga dan akan menyebabkan anak merasa sedih dan timbul perasaan kehilangan yang mendalam.

Remaja akan menganggap penting hubungannya dengan teman-temannya, setelah keluarga. Karena ia akan banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya. Setelah dengan keluarga, individu akan banyak menghabiskan waktunya dengan teman. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) yang menunjukkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan

dari teman sebaya akan merasa dicintai dan diperhatikan. Namun tak jarang permasalahan dengan teman sebaya membawa ke dampak negatif. Dampak negatif yang ditimbulkan akibat stres antara lain bunuh diri. Seperti halnya yang dialami oleh partisipan EN yang mengatakan bahwa memiliki permasalahan dengan teman diperkuliahan karena adanya kesalahpahaman diantara keduanya.

Kepribadian yang suka memendam masalah tanpa membagikan kepada orang lain cenderung akan merasa putus asa karena harus menghadapi sendiri dan itu akan mengarahkan ke pemikiran untuk mengakhiri hidup. Partisipan RAI mengaku selalu memendam permasalahan yang dihadapinya dan tidak mengatakan kepada orang lain. Strategi koping yang dipilih adalah dengan cara memendam, tidak menyelesaikan masalah. Selain itu menurut teori psikoanalisa Jung, menyelesaikan masalah dengan memendam tanpa menceritakan ke orang lain merupakan ciri tipe kepribadian *introvert*. Sementara menurut penelitian yang dilakukan oleh Desianty (2010), ide bunuh diri pada siswa yang memiliki tipe kepribadian *introvert* lebih tinggi daripada siswa dengan tipe kepribadian *extrovert*.

Tanpa adanya uang yang cukup individu akan kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya. Selain itu permasalahan di sekolah dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari masalah pergaulan sampai dengan masalah akademik. Permasalahan ekonomi dan akademik dialami oleh partisipan DM. Partisipan mengatakan bahwa ia harus mencari uang untuk mencukupi kehidupannya dan harus kuliah. Partisipan mengaku pernah ditipu oleh teman sebanyak sebelas juta. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mukarromah dan Nuqul (2014) yang menyatakan bahwa krisis moneter ekonomi menyebabkan bahaya yang serius. Selain permasalahan ekonomi, permasalahan akademik yang dihadapi adalah partisipan belum mengikuti kewajiban yang harus diikuti oleh mahasiswa, sehingga itu menghambat skripsinya. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa masalah akademik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi munculnya ide bunuh diri, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Undarwati (2014).

Tema : Hambatan dalam mencari bantuan

Terdapat beberapa masalah yang menghambat partisipan dalam mencari bantuan sehingga dapat memperkuat ide bunuh diri yang dimiliki. Hambatan tersebut bersumber dari faktor personal dan masalah ekonomi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan

oleh Rasyida (2019), salah satu faktor yang menjadi penghambat untuk mencari bantuan adalah dikarenakan biaya konsultasi terlalu mahal. Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh partisipan NA bahwa ia mengalami kesulitan dalam ekonomi untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dan harus nabung terlebih dahulu.

Hasil penelitian selanjutnya mengatakan bahwa hambatan yang dirasa bersumber dari faktor personal. Disini partisipan RAI, L, DM, dan H mengatakan bahwa mereka memendam masalah yang dialami dan tidak membagikan kepada orang lain. Mereka merasa tidak penting membagikan masalah pribadi dan merasa bisa mengatasinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa seorang individu lebih memilih untuk menyelesaikan sendiri daripada mencari bantuan dari luar (Rickwood, 2007).

Strategi ini bertujuan agar seseorang mampu mengatur emosi akibat dari tekanan yang dihadapinya. Kebanyakan dari partisipan lebih memilih untuk menghindari masalah, salah satunya adalah partisipan AF yang mengatakan lebih memilih untuk jalan-jalan. Strategi yang berfokus untuk mengontrol emosi terhadap tekanan dilakukan oleh partisipan AF, NA, DM, H, RAI, ZF, dan EN. Kebanyakan partisipan memilih untuk menghindar tanpa menyelesaikan masalahnya. Misalnya dengan menangis, makan, tidur, melihat film, melamun, dan mungurung diri dikamar. Lalu partisipan DM melakukan aktivitas seperti mendengarkan musik. Mendengarkan musik dinilai dapat mengurangi kecemasan dengan mengalihkan perhatian (Slade dan Ben, dalam Farhall 2007). Selain itu, partisipan NA juga mengontrol emosi dengan melakukan kegiatan ke arah yang positif, misalnya mengerjakan tugas, masak, dan bersih-bersih. Partisipan EN dan RAI memilih untuk mengontrol emosi atau tindakan dengan cara memikirkan matang-matang sebelum melakukan tindakan.

Strategi yang berfokus untuk mengurangi dan memecahkan masalah yang menjadi sumber stress dilakukan oleh partisipan A, ANN, E, L, R, dan Z dengan cara mencari bantuan seperti bercerita kepada orang terdekat teman. Upaya untuk memecahkan masalah juga dipengaruhi oleh keterbukaan terhadap masalah. Hal ini dilakukan oleh partisipan E yang mengatakan bahwa sudah terbiasa untuk menceritakan permasalahan kepada teman dekatnya. Menurut Hidayanti (2013) mengatakan bahwa individu dengan koping stress yang tepat tidak akan menimbulkan stress yang berakibat ke arah yang negatif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang mengungkapkan

bahwa kebanyakan dari partisipan memilih untuk menghindar dalam strategi kopingnya daripada mencari jalan keluar dan memecahkan masalahnya. Lalu kebanyakan partisipan juga mengatakan bahwa strategi koping yang dilakukan dengan cara menghindar tidak dapat membantu menyelesaikan permasalahan, serta tidak mendapatkan solusi.

4. PENUTUP

Ide bunuh diri pada mahasiswa menjadi persoalan penting yang harus mendapatkan perhatian. Penelitian ini mengeksplorasi jenis-jenis permasalahan yang dapat menimbulkan ide bunuh diri. Permasalahan yang dihadapi oleh partisipan adalah permasalahan ekonomi, akademik, pelecehan seksual, kenakalan remaja, masalah kesehatan, gangguan psikologis, masalah keluarga dan masalah kepribadian.

Permasalahan yang tidak mendapatkan penanganan dengan tepat maka akan menimbulkan ide bunuh diri. Hasil penelitian yang didapat menyatakan bahwa strategi koping dan hambatan dalam mencari bantuan memiliki kontribusi terhadap permasalahan dalam menimbulkan ide bunuh diri. Kebanyakan strategi yang digunakan oleh partisipan tidak sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak bisa menyelesaikan masalahnya. Strategi koping yang digunakan adalah mengontrol respon emosi dengan cara menghindari masalah dan strategi memecahkan masalah dengan cara berbagi cerita. Selain strategi koping, hambatan dalam mencari bantuan juga memiliki kontribusi terhadap permasalahan dalam menimbulkan ide bunuh diri. Hambatan tersebut bersumber dari faktor personal dan ekonomi.

Saran dari penelitian ini adalah perlu usaha untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memilih strategi koping yang tepat sehingga mereka dapat menghadapi masalah secara lebih baik. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan mengenal diri sendiri, misalnya dengan mengikuti pelatihan-pelatihan dan aktivitas organisasi lain.

DAFTAR PUSTAKA

Adhiwena, R. (2019, September 4). Mahasiswa S2 ITB Gantung Diri, Diduga Karena Depresi. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20190904153102-20-427484/mahasiswa-s2-itb-gantung-diri-diduga-karena-depresi>

- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba.
- Kieling, H, B.-H., M, B., G, C., I, E., O, O., ... A, R. (2011). Child and Adolescent Mental Health Worldwide: Evidence for Action. *Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)
- Kujipers, K., Van Der Knaap, L., Winkel, F., Pemberton, A., & Baldry, A. (2011). Borderline traits and symptoms of post-traumatic stress in a sample of female victims of intimate partner violence. *Stress and Health*, 27, 206-215.
- Margareth Sutjiato, G. D. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, V(I), 30-42.
- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika Psikologis pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(2), 31–36. <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6387>
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Rickwood, D., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *MJA*, 187 (7), 35 –39.
- Salsabhillah, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Social Support and Its Relationship With the Suicide Ideas Among Migrant Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107–114. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4773/pdf>
- Santoso, Meilanny Budiarti, Dessy Hasanah Siti Asiah, and Chenia Ilma Kirana. 2018. “Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial.” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(3):390.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati. (2018, Oktober 16). *Angka Bunuh Diri di Anak Muda Meningkat*. Retrieved from Republica.co.id: <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/18/10/16/pgoeq328-angka-bunuh-diri-di-anak-muda-meningkat>
- TimCNNIndonesia. (2019, September 20). *Tuntutan Akademik, Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-255-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>